

TESTY DO KADRY 2017

1. Parametry ciała - waga, wzrost, estetyka stopy. Wzrost (cm) - Waga (kg) = 110 , Napięcie stopy.

2. Obowiązkowa figura - 355g Porpoise Twist Spin Wykonanie i ocenianie według wymagań FINA.

3. Szpagaty - wykonanie elementu figury Ariana - szpagat na prawą nogę, turecki szpagat, szpagat na lewą nogę i powrót na prawą nogę przez turecki. Wynik składa się z oceny wszystkich trzech szpagatów, płynności, stabilności i wysokości wykonania.

4. 25 m kraul (kraul na czas), 25 m żaba pod wodą 2-3 m przed końcem - barrakuda 360, barrakuda, wyskok na nogach dwie ręce do góry, wyskok na nogach. (2 barrakudy, 2 wyskoki na nogach).

5. Wiązanka z kombinacji.

Lista została sporządzona na podstawie wyników z Mistrzostw Polski Juniorów młodszych, Mistrzostw Polski Juniorów starszych i Międzynarodowych zawodów Christmas Prize oraz na podstawie obserwacji warunków fizycznych, jakie reprezentują zawodniczki.